

LLID YR AMRANNAU (BACTEROL)

Mae llid yr amrannau bacterol (un o achosion yr hyn elwir yn 'llygad coch') yn gyflwr cyffredin lle bydd yr haen denau o feinwe sy'n gorchuddio rhan gwyn blaen eich llygad (pilen y llygad) yn mynd yn llidus. Efallai y bydd eich llygad yn dyfrio ac yn edrych yn goch neu'n binc. Weithiau cynhyrchir hylif gludiog a allai ei gwneud hi'n anodd i chi agor eich llygad pan fyddwch yn deffro, ac sydd yn aml yn sychu ar flew eich amrannau. Gall yr haint bacterol sy'n achosi'r math hwn o lid yr amrannau ddechrau yn un llygad a lledaenu i'r llall.

Efallai y byddwch yn teimlo bod eich llygad yn llosgi, neu efallai y bydd yn teimlo fel bod gennych dywod yn eich llygad. Dylech allu gweld yn iawn. Os yw'r hylif gludiog yn niwlio eich golwg, dylai blincio ychydig weithiau helpu i wneud eich golwg yn gliriach.

Yn y rhan fwyaf o bobl bydd llid yr amrannau bacterol yn gwella ei hun o fewn 5 i 7 diwrnod. Nid yw llid yr amrannau bacterol fel arfer yn cosi: os yw eich llygaid yn cosi gallai hyn olygu nad yw eich llid yr amrannau yn bacterol.

Sut allaf i drin llid yr amrannau?

Bydd llid yr amrannau fel arfer yn gwella heb fod angen triniaeth. Gellir defnyddio diferion neu eli llygad gwrthfotig i drin achosion o lid yr amrannau bacterol difrifol. Gall eich fferylllydd neu optometrydd eich cynghori ynghylch a fydd angen triniaeth neu beidio arnoch.

Gall diferion neu eli llygad **chloramphenicol** helpu os oes llawer o hylif gludiog, bod y llygad yn goch ac nad yw llid yr amrannau fel petai'n gwella wedi ychydig ddyddiau.

Diferion llygad chloramphenicol:

- Rhowch un diferyn yn eich llygad bob 2 awr am y 48 awr gyntaf
- Wedi 48 awr gallwch newid hyn i 1 diferyn bob 4 awr
- Defnyddiwch y diferion dim ond pan fyddwch yn effro
- Parhewch i ddefnyddio'r diferion am 48 awr wedi i'r llygad wella

Eli llygad chloramphenicol:

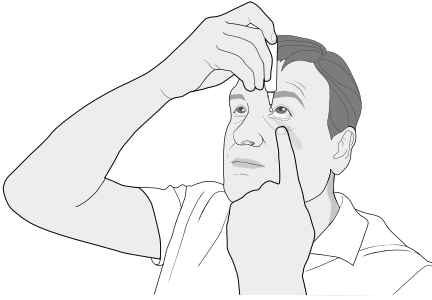
- Rhowch tua 1cm o eli yn y gofod rhwng eich amrant isaf a'ch llygad
- Os ydych chi'n defnyddio diferion llygad **ac** eli llygad, defnyddiwch yr eli dim ond yn y nos, cyn mynd i'r gwely
- Os mai dim ond yr eli rydych chi'n ei ddefnyddio, defnyddiwch ef 4 gwaith y dydd.
- Parhewch i ddefnyddio'r eli am 48 awr wedi i'ch llygad wella

Sut i ddefnyddio fy niferion neu eli llygad?



Yn gyntaf, golchwch eich dwylo.

Tynnwch eich amrant isaf i lawr yn araf ac edrychwch i fyny.



Daliwch y diferwr uwchben eich llygad a gwasgwch 1 diferyn i'r gofod rhwng pelen eich llygad a'r amrant isaf. Os ydych chi'n defnyddio'r eli, daliwch y tiwb wyneb i waered yn agos i'ch llygad a gwasgwch linell o eli tu fewn i'ch amrant isaf..



Gadewch i'ch amrant fynd, gwyrwch eich pen i lawr, a chadwch eich llygad ar gau am 2 i 3 munud.

Beth arall all helpu?

- Sychwch eich llygaid â gwlân cotwm wedi'i socian mewn dŵr sydd wedi'i ferwi a'i adael i oeri
- Golchwch eich dwylo'n rheolaidd, a bob tro y byddwch wedi cyffwrdd â'ch llygaid
- Peidiwch â gwisgo lensys cyffwrdd nes bod eich llygaid yn well

A oes angen i mi weld meddyg?

Dylech gysylltu ag adran brys llygad eich ysbyty lleol neu'r adran damweiniau ac achosion brys:

- os ydych wedi cael llawdriniaeth ar y llygad yn ddiweddar (yn ystod y 6 wythnos ddiwethaf)
- os oes gennych boen difrifol neu'n colli eich golwg

Ewch i weld eich meddyg neu'ch optometrydd ar unwaith:

- os na allwch weld cystal ag arfer wedi blincio ychydig weithiau
- os yw golau yn brifo eich llygad neu'n gwneud iddi deimlo'n anghyfforddus
- os yw symud eich llygad yn brifo neu na allwch ei symud mor hawdd ag arfer

Bydd optometrydd yn rhoi Archwiliad Iechyd Llygaid am ddim i chi:

- os oes angen i chi weld optometrydd ar unwaith (gweler uchod)
- os ydych wedi anafu'ch llygad neu fod rhywbeth ynnddi
- os ydych wedi trin eich llygad ond nid yw'n gwella, neu ei bod yn gwaethygu
- os ydych yn gwisgo lensys cyffwrdd
- os yw eich llygad yn boenus iawn, neu fod yr ardal o amgylch eich llygad yn goch ac wedi chwyddo
- os yw'ch llygad yn goch ond nad oes hylif yn dod ohoni

Ewch i weld meddyg hefyd:

- os yw eich plentyn dan 2 oed ac mae ganddo lid yr amrannau
- os ydych chi'n feichiog neu'n bwydo ar y fron ac angen triniaeth
- os oes gennych chi neu aelod o'ch teulu anhwylder gwaed (neu wedi cael anhwylder gwaed)

Mae gan Archwiliadau Iechyd Llygaid Cymru restr o optometryddion y gallwch fynd atynt neu gallwch ofyn i'ch fferylydd am ragor o wybodaeth.

A allaf i roi llid yr amrannau i bobl eraill?

Gallwch, mae llid yr amrannau bacterol yn lledaenu'n hawdd drwy'r pethau rydych yn eu cyffwrdd. Golchwch eich dwylo'n rheolaidd a pheidiwch â rhannu tywelion na gobenyddion.

Os oes gan eich plentyn lid yr amrannau nid oes angen iddo fel arfer aros o'r ysgol neu'r feithrinfa ond gwiriwch gyda'ch ysgol neu feithrinfa os oes gennych unrhyw bryderon.

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Archwiliadau Iechyd Llygaid Cymru: www.eyecare.wales.nhs.uk/eye-health-examination-wales

Galw Iechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Galw Iechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn